



令和2年10月1日
 横浜市立平沼小学校
 校長 長谷川 絹子
 養護教諭 遠藤 梨那

日の入りが早くなって、朝晩涼しくなってきました。季節の変わり目なので、体調をくずしやすくなります。気候に合わせて体温調節できるような衣服のご準備をお願いします。

さて、先日視力検査をしましたが、低学年から視力の低下がみられ、高学年ではA（1.0可）の子が半数しかいないことを心配しています。

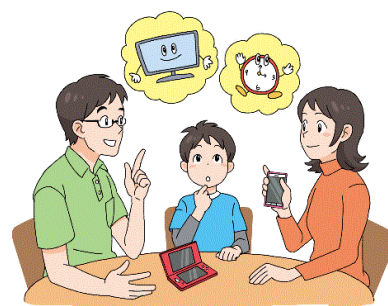
最近ではスマホを持っている小学生が増えています。ゲームや

動画を見ているとあっという間に時間がたってしまいます。

長時間使用することによって、目だけではなく、姿勢や睡眠、頭

痛等の体調にも影響を及ぼします。お家で使い方のルールを

決めて上手に付き合っていけるようご協力をお願いします。



ほけんもくひょう 10月の保健目標

め たいせつ 目を大切にしよう

目も休けいが 大切です

テレビゲームや携帯型ゲームで遊んだ後に「目が痛い…」「目が疲れた気がする」といった経験をしたことはありませんか？ゲームをするときは、光ったり動いたりするものに集中して目を動かしているの、目に負担がかかっています。また、気づかないうちにまばたきも減っていて、さらに目に負担をかけます。ゲームは長時間続けず、こまめに休けいして目を休ませるようにしましょう。

寝る前は ひかえめに

スマートフォンやパソコンの画面からは、ブルーライトと呼ばれる光が出ています。太陽からの光にもふくまれ、朝浴びると体内時計がリセットし、脳やからだは活性化します。しかし、夜にブルーライトが目から入ると、「今は昼間だ」と脳が勘違いをして、内臓や神経に昼間用の信号を送り続けます。つまり、眠ったり休んだりする準備ができないのです。そのため、寝る2時間前くらいから使用をひかえるようにしましょう。

10月10日は目の愛護デー

目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは
自分の度にあったものに



ゲームやスマホの
見すぎに注意



たまには遠くの景色を
眺めてリラックス



目が疲れたときは
蒸しタオルなどで温める

たくさんある! 涙のやくわり

感動したり悲しかったりするとき、涙
が出る場合があります。実は涙は、ただ
出るだけではなく、たくさんのやくわりが
あるのです。

- 目の乾燥をふせぐ
- 目に酸素や栄養を送る
- ばい菌の感染をふせぐ
- 目の表面の傷をなおす
- 目の表面をなめらかにする

また、目にゴミが入ったときにまばたきを
することで、涙がゴミを流すなど、涙は
大かつやくしています。

インフルエンザ予防接種について



10月よりインフルエンザの予防
接種が始まります。新型コロナウイルス
感染症の流行が収束しない中、冬が
やってきますので、今年は特に、早めの
ワクチン接種が推奨されています。

子どもたちへ

例年と違った平沼カッパになりますが、みなさんの素敵な姿を見るのを楽しみにしています。

しっかり睡眠をとって、その日の疲れはその日のうちに回復しておきましょう。

